



LGS SÜRECİNDE EBEVEYN TUTUMLARI

Buca Umurbey Rehberlik ve
Araştırma Merkezi



SINAV SÜRECİNDE EBEVEYN DESTEĞİ NEDEN ÖNEMLİ?

- Duygusal Destek ve Güven Hissi Sağlar
- Sağlıklı Çalışma ve Hedef Belirleme Sürecini Destekler
- Sadece Sonuca Değil Sürece Değer Vermeyi Öğretir

DESTEKLEYİCİ TUTUMUN TEMEL ÖZELLİKLERİ

- Anlayışlı ve Sabırlı Olmak, Dinlemek
- Koşulsuz Sevgi Sunmak
- Motivasyon Sağlamak, Baskı Yapmamak
- Gerçekçi ve Uyumlu Beklentiler Belirlemek



KAÇINILMASI GEREKEN TUTUMLAR

- Kıyaslama Yapmaktan Kaçınin
- Aşırı Baskı ve Kontrolden Uzak Durun
- Sadece Sonuca Değil, Çabaya da Değer Verin

MOTİVASYONU DESTEKLEYEN YAKLAŞIMLAR

- Çabayı Takdir Edin ("Ne kadar emek verdiğinin farkındayım")
- Küçük Başarıları Kutlayın
- Çocuğun iç motivasyonunu destekleyin : "Senin hedefin ne?"



KAYNAKÇA

KILINÇ, A., & YILDIZ, M. (2020). SINAV KAYGISI VE EBEVEYN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. TÜRK PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERGİSİ, 10(59), 42–55.

ÖZBAY, Y. (2013). EBEVEYN TUTUMLARININ ERGENİN SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ. AİLE VE TOPLUM, 8(30), 45–60.



LGS SÜRECİNDE EBEVEYN TUTUMLARI

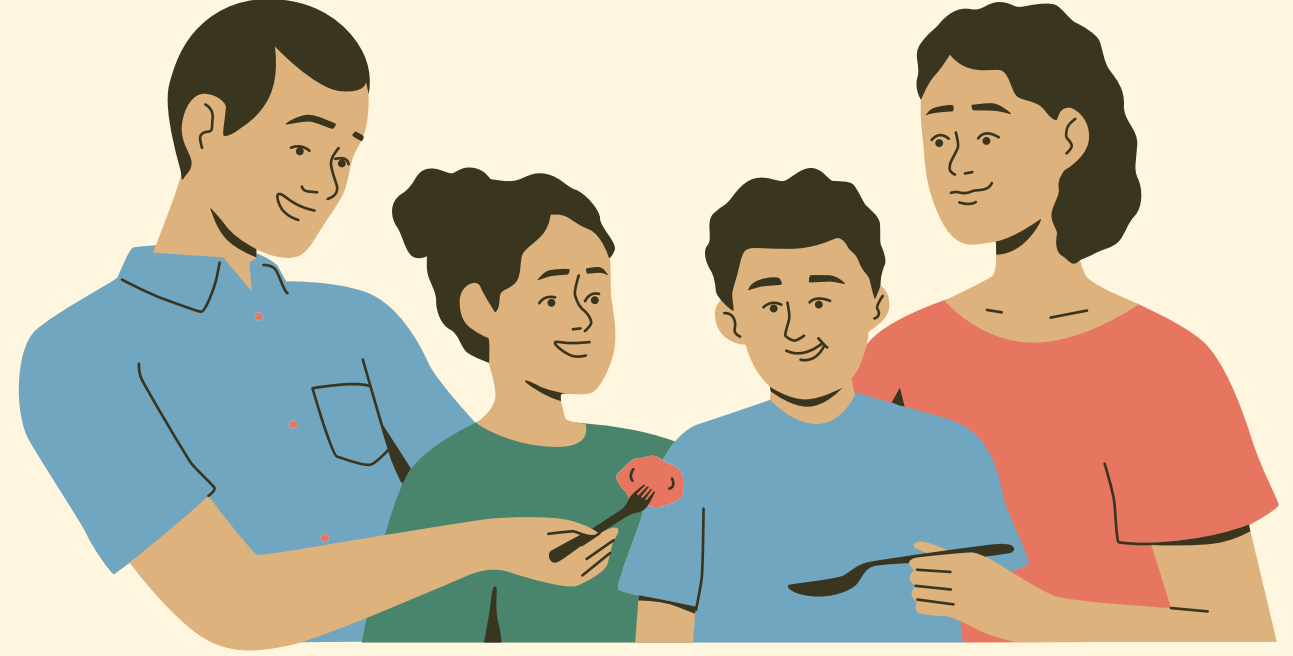
Buca Umurbey Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

KAYGIYI AZALTMAK İÇİN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Sakin ve Destekleyici Olun
- Kendi Kaygınızı Çocuğa Yansıtmayın.
- Günlük Sohbetlerde Sınav Dışında da Konulara Yer Verin.
- Gevşeme ve Nefes Egzersizleri Birlikte Öğrenilebilir.

SINAV HAFTASINDA EBEVEYN TUTUMU

- Rutinleri Bozmayın
- Temel İhtiyaçlarını Göz Ardı Etmeyin(Uyku, Dinlenme, Beslenme)
- Moral Verin, Sonuca Odaklanmayın, Baskı Yapmayın



SINAV GÜNÜ EBEVEYN DESTEĞİ

- Güne Sakin Başlayın
- Sakin, Güven Verici Sözler kullanın
- Son Dakika Tekrarlarına Zorlamayın
- Sınav Sonrası Eleştirmeyin Sadece Dinleyin



UNUTULMAMASI GEREKENLER

- Çocuğunuzun Değeri Sınav Başarisından Bağımsızdır.
- Aile Ortamı Güven Vericiyse Çocuk daha dayanıklıdır.
- Bu Sınav Bir Süreç, Hayatın Kendisi Değil.



KAYNAKÇA

KILINÇ, A., & YILDIZ, M. (2020). SINAV KAYGISI VE EBEVEYN TUTUMLARI ARASINDAKI İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. TÜRK PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK DERGİSİ, 10(59), 42-55.

ÖZBAY, Y. (2013). EBEVEYN TUTUMLARININ ERGENİN SOSYAL-DUYGUSAL GELİŞİMİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ. AİLE VE TOPLUM, 8(30), 45-60.